

Protect your child from LEAD



Lead can be found in many places inside and outside your home.

Lead can hurt your child. Lead can harm a child's brain. Lead poisoning can make it hard for children to learn, pay attention and behave. Most children who have lead poisoning do not look or act sick.

Take these steps to keep your family safe from lead.

Taking Care of Your Child

Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips. Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.



Wash your child's hands and toys often. Always wash hands before eating and sleeping. Lead dust and dirt can stick to hands and toys that children put in their

mouths.

Feed your child healthy meals and snacks every day. Make sure to give your child fruit and vegetables with every meal, and foods that have:

calcium (milk, plain yogurt, almond milk, soy milk, spinach, kale, tofu, cheese, calcium-fortified cereals)



iron (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, almonds, cashews, peanuts, pumpkin seeds, potatoes, oatmeal)

vitamin C (oranges, tomatoes, tomatillos, limes, bell peppers, purple cabbage, papaya, jicama, and broccoli)

Calcium, iron and vitamin C help keep lead from hurting your child.

Avoid giving your child sweets. Some candies from outside the USA have lead in them. Fresh fruit and vegetables, lean meats, whole grains and dairy products are healthier choices for your child.

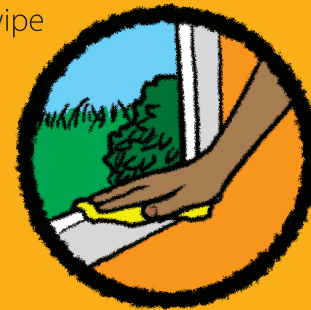
Talk to your child's doctor about testing for lead.

Inside and Outside Your Home

Let water run until it feels cold (usually at least 30 seconds) before using it for cooking or drinking. Always use water from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, draw water from the cold water tap and heat the water on the stove or in a microwave.

Keep your home clean and dust-free.

Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. This keeps lead in dust and dirt from spreading in the house.



Keep furniture away from paint that is chipped or peeling.

Move cribs, playpens, beds and high chairs away from damaged paint. This helps keep lead in paint chips and dust away from your child.

Never sand, dry scrape, power wash or sandblast paint unless it has been tested and does not have lead in it.



There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.

Cover bare dirt outside where your child plays. Use grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.

Take off shoes or wipe them on a doormat before going inside. This keeps lead in dirt outside.

Change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before getting in a car or going home if you work with lead. Lead is in many workplaces:

painting and remodeling sites
radiator repair shops
places that make or recycle batteries



Ask your employer to tell you if you work with lead. Children can be poisoned from lead dust brought home on skin, hair, clothes, and shoes, and in the car.

Things you Buy and Use

Avoid using water crocks or dishes and pots that are worn or antique, from a discount or flea market, made of crystal, handmade, or made outside the USA unless they have been tested and don't have lead.



Do not let your child put jewelry or toys in his or her mouth. Some jewelry and toys have lead in them. There is no way to tell if there is lead in jewelry and toys. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

Talk to your doctor before using imported products that often have lead in them, like

natural remedies — bright orange, yellow, or white powders for stomach ache or other illnesses

make-up — Kohl, Khali, Surma, or Sindoor

food or spices, like chapulines or turmeric



These items have lead in them — keep them away from your child:

lead fishing sinkers
lead bullets
lead solder

More Information

Go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



Protektahan ang inyong anak mula sa TINGGA (LEAD)



Natatagpuan ang tingga sa maraming lugar sa loob at labas ng tahanan.

Maaaring makapinsala sa inyong anak ang tingga. Maaaring makapinsala sa utak ang tingga. Dahil sa pagkalason sa tingga, maaaring mahirapan ang bata na matuto, magtuon ng pansin, at kumilos nang maayos. Marami sa mga batang nalason sa tingga ay hindi mukhang may sakit, o hindi kumikilos nang tulad ng may sakit

Gawin ang mga hakbang na ito para mapanatiling ligtas ang pamilya mula sa tingga.

Pag-aalaga sa Inyong Anak

Huwag hayaang ngatngatin ng bata ang labas ng mga kagamitang may pintura, o kainin ang napingas na pintura. May halong tingga ang ilang lumang pintura. Kapag luma na ang pintura, nababakbak ito at nagiging alikabok. Kumakalat ito sa paligid ng inyong tahanan.



Hugasan nang madalas ang mga kamay ng inyong anak at ang mga laruan.

Palaging maghugas ng kamay bago kumain at matulog. Posibleng dumikit ang alikabok at pulbos ng tingga sa kamay at sa laruan na ipinapasok ng bata sa bibig.

Pakainin ang bata ng masustansiyang pagkain at merienda araw-araw. Tiyakin ang pagbibigay sa inyong anak ng mga prutas at gulay tuwing oras ng pagkain, at bigyan din ng mga pagkain na may:

- **kaltsyum** (gatas, payak na yogurt, gatas ng pili, gatas ng tokwa, kangkong, kale, tokwa, keso, mga siryal na puno ng calcium)
- **iron** (baka, manok, pabo, itlog, nilutong munggo, pili, kasoy, mani, buto ng kalabasa, patatas, otmil)
- **bitamina C** (dalandan, kamatis, tomatillos, dayap, bell pepper, repolyo na kulay ube, papaya, singkamas, broccoli)



Nakakatulong ang kaltsyum, iron at bitamina C sa pagpigil sa pinsalang idinudulot ng tingga sa bata.

Iwasan ang pagbibigay ng matatamis na pagkain sa bata. May ilang kendi na mula sa labas ng USA na may taglay na tingga. Mas masustansiya ang sariwang prutas at gulay, karneng kaunti ang taba, at mga buong-butil at produkto mula sa gatas para sa bata.

Kausapin ang doktor ng inyong anak tungkol sa mga eksamen para sa tingga.

Sa Loob at Labas ng Tahanan

Hayaang dumaloy ang tubig hanggang sa maramdamang malamig ito (madalas na hindi bababa sa 30 segundo), bago ito gamitin para sa pagluluto o pag-inom. Palaging gumamit ng tubig na malamig mula sa gripo para sa pagluluto, pag-inom o para sa pormula ng sanggol (kung gumagamit nito). Kung kailangang mag-init ng tubig, kumuha ng tubig na malamig mula sa gripo, at initin ang tubig sa kalan o sa microwave.

Panatilihin malinis at walang alikabok ang tahanan.

Madalas na maglampaso ng sahig, magpunas ng basa sa gilid ng bintana, mag-vacuum, at maghugas sa ibabaw o labas ng mga kagamitan. Nakapigil ito sa pagkalat sa bahay ng tingga na nasa alikabok at dumi.



Ilayo ang kasangkapan mula sa nababakbak o napingas na pintura. Ilipat at ilayo ang kuna ng bata, playpen, at mataas na upuan mula sa nababakbak na pintura. Nakatutulong ito upang malayo ang bata sa tingga na nasa napingas na pintura at alikabok.

Huwag gamitan ng liha, kayurin, hugasan nang may malakas na puwersa o i-sandblast ang pintura, maliban na lamang kung napasuri na at wala itong halong tingga.



Posible ring may tingga sa lupa na nasa paligid ng tahanan at nagmula ito sa paggamit ng tingga sa gasolina at sa pabrika noon.

Takpan ang nakalantad na lupa sa labas ng tahanan kung saan naglalaro ang bata. Gumamit ng damo o iba pang halaman, balat ng puno, graba, o kongkreto. Nakakatulong ito upang malayo ang bata mula sa tingga na nasa lupa.

Tanggalin ang sapatos o kuskusin sa doormat bago pumasok sa loob. Napapanatili nitong nasa labas ng tahanan ang lupa.

Hubarin ang damit at sapatos na isinusuot sa trabaho, at maghugas o maligo bago pumasok sa kotse, o umuwi ng bahay, kung may kaugnayan sa tingga ang trabaho. Ginagamit ang tingga sa maraming pinagtatrabahuhan:

- mga lugar na pinipintura o binabago ang pagkakayari
- mga lugar para sa pagkukumpuni ng radiator
- mga lugar na gumagawa ng baterya o nag-aayos ng baterya upang magamit muli

Tanungin ang inyong pinaglilingkuran para malaman kung may kaugnayan sa tingga ang inyong trabaho. Maaaring malason ang mga bata mula sa alikabok ng tingga na nadala sa bahay sa pamamagitan ng balat, buhok, damit, at sapatos, at sa kotse.

Mga Bagay na Binibili at Ginagamit ninyo

Iwasan ang paggamit ng mga pinggan at kaldero na luma, gasgas, o antigo, mula sa mga may-diskuwentong merkado o tiangge, yari sa kristal, gawa ng kamay, o yari mula sa labas ng Estados Unidos, maliban na lamang kung napasuri na ang mga ito, at walang halong tingga.



Huwag hayaang ipasok ng bata ang alahas o laruan sa bibig. May halong tingga ang ilang mga alahas at laruan. Walang paraan upang malaman kung may halong tingga ang mga alahas at laruan. Maaaring may tingga kahit ang mga bagay na minarkahang "Walang Tingga."

Kausapin ang inyong doktor bago kayo gumamit ng mga produktong mula sa ibang bansa na madalas na may taglay na tingga, kagaya ng

- **mga likas na remedyo o gamot** — matingkad na kulay-kahel, dilaw, o puting pulbos para sa sakit ng tiyan o iba pang karamdaman.
- **pampanganda** — Kohl, Khali, Surma o Sinddor
- **pagkain o pampalasa** tulad ng chapulines o banglay



Mayroon ding taglay na tingga ang mga bagay na ito -- ilayo ang mga ito mula sa inyong anak:

- **fishing sinkers** (pampabigat na ginagamit sa pangangisda) na yari sa tingga
- **mga bala na yari sa tingga**
- **solder** (gamit sa paghihinang) na yari sa tingga

Karagdagang Impormasyon

Pumunta sa www.cdph.gov/programs/clppb o kontakin si/ang::

